| Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC | |
|---|---|
| Municipio | Nemocón |
| Lugar | Flores El Redil |
| Fecha | 04/12/2025 |
| Tema | "Elije Aire, No Humo" – Prevención del inicio y reducción del cons de cigarrillo mediante. |
| Entorno | Laboral |
| Objetivo | Fortalecer en el personal de la empresa floricultora las herramientas para identificar los factores de riesgo, promoviendo en los entornos laborales y familiares la concientización de que sean espacios libres de humo y fomentar estilos de vida saludables que reduzcan el inicio y uso del cigarrillo. |
| RESPONSABLE ACTIVIDAD | Rudy Yaneth Rodríguez González |
| Número Documento de identidad del responsable de la actividad | 39624417 |
| Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091. | |

**Desarrollo de la Actividad**

1. **Descripción de la población asistente**

2. Participaron 15 trabajadores y trabajadoras siendo 12 mujeres y 3 hombres ,14 adultos y 1 joven, del área operativa de la empresa floricultora, quienes cumplen funciones en producción, selección, empaque y logística. Siendo una población adulta con responsabilidades familiares y con alta exposición a mensajes de consumo debido a dinámicas laborales y comunitarias.
3. El grupo mostró interés en comprender cómo el cigarrillo afecta la salud física, el rendimiento laboral, la convivencia en los espacios comunes de la empresa y el bienestar en el hogar siendo así llegar al punto de afectar a los demás integrantes de la familia. Se evidenció receptividad para aplicar estrategias preventivas tanto con sus compañeros de trabajo como en sus viviendas.

**4. Metodología de la actividad realizada**

La profesional Psicóloga facilitadora desarrolló la sesión mediante una metodología:

**Informativa**

Ya que se brindó información sobre:

- Impacto del cigarrillo en la salud respiratoria y cardiovascular.
- Efectos del humo de segunda mano en áreas de trabajo compartidas.
- Relación entre consumo de cigarrillo, fatiga laboral y disminución del rendimiento.
- Determinantes sociales que influyen en el inicio del consumo y la dificultad para dejarlo.

**Participativa**

Desarrollándose a través de:

- Conversatorios sobre experiencias personales.
- Preguntas detonadoras sobre situaciones comunes en el entorno laboral.
- Análisis de mitos frecuentes sobre “el cigarrillo ayuda a desestresarse”.

**Vivencial**

Se realizó el ejercicio **“Respira con conciencia laboral”**, donde el equipo simuló una tarea que requería respiración controlada para evidenciar cómo la capacidad pulmonar se ve afectada por el humo del tabaco.

Se inició con la dinámica **“¿Qué veo en mi empresa, ¿qué escucho y qué puedo cambiar?”**, donde los participantes identificaron prácticas cotidianas relacionadas con el consumo, zonas informales donde se fuma y oportunidades de mejora para promover espacios saludables.

**1. Detecta los signos de inicio o consumo habitual**

- Tos persistente o irritación nasal
- Fatiga recurrente durante la jornada
- Olor a cigarrillo en ropa o implementos

**2. Actúa sobre que hacer desde el rol laboral**

- Promover conversaciones respetuosas sin estigmatizar.
- Facilitar alternativas saludables para el manejo del estrés.
- Informar las normas internas de espacios libres de humo.

**3. Protege al entorno laboral al igual que en el hogar**

- Establecer zonas libres de humo definidas por la empresa para el bienestar de los trabajadores.
- Fomentar actividades recreativas extralaborales libres de cigarrillo.
- Reforzar la comunicación familiar en casa con hijos e hijas sobre los riesgos del consumo.
- Mantener hábitos saludables: hidratación, actividad física y manejo adecuado del estrés.

### 2.1 Actividad lúdica de inicio

Se implementó la dinámica “Elige tu camino”.
Los trabajadores recibieron tarjetas con situaciones relacionadas con:

- Pausas laborales
- Manejo del estrés
- Presión de grupo en zonas comunes
- Ejemplo frente a hijos y compañeros

**Cada participante debía clasificar su respuesta en**:

- Aire (autocuidado, salud y prevención)
- Humo (riesgo y permisividad)

**La actividad permitió:**

- Identificar riesgos presentes en el entorno laboral.
- Reconocer creencias erróneas sobre el cigarrillo como “relajante”.
- Promover corresponsabilidad en la creación de entornos saludables.

### 2.2 Explicación del tema

Durante la explicación central Se abordaron:

- Procesos fisiológicos afectados por la nicotina.
- Riesgos respiratorios asociados a trabajar en ambientes con partículas, reforzando la importancia de NO sumar humo del cigarrillo.
- Mitos frente al cigarrillo en contextos laborales.
- Estrategias para el manejo del estrés sin nicotina.
- Importancia de promover espacios libres de humo dentro de la empresa.
- Rutas de acceso a apoyo institucional y municipal.

### 2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Tarjetas de la actividad “Elige tu camino – versión laboral”.
- Infografía “Aire Limpio en mi Trabajo”.
- Presentación visual con datos de riesgo laboral y recomendaciones.
- Guía práctica para promover los entornos laborales libres de humo.

### 2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Entre las dudas expresadas por el personal de flores se destacaron:

- “¿Cómo puedo manejar el estrés laboral sin recurrir al cigarrillo?”
- “¿Qué hacer cuando mis compañeros fuman en zonas no autorizadas?”
- “¿El cigarrillo afecta el rendimiento en actividades físicas dentro de la empresa?”
- “¿Cómo evitar que mis hijos normalicen mi consumo?”

Estas inquietudes reflejan interés por mejorar hábitos personales y así fortalecerlos para ir implementando más hábitos saludables y promover ambientes laborales libres de humo**.**

## 5. Conclusiones y recomendaciones

**Conclusiones**

- El personal fortaleció la comprensión sobre los riesgos que puede generar el consumo del cigarrillo, tanto a nivel personal como laboral.
- Se generó conciencia sobre la importancia de mantener espacios libres de humo dentro de la empresa para una mejor convivencia.
- Los participantes adquirieron estrategias para manejar el estrés sin recurrir al tabaco.

**Recomendaciones**

- Continuar los procesos educativos sobre manejo del estrés y los hábitos saludables brindando herramientas para la mejora del cuidado personal.
- Implementar señalización clara de zonas libres de humo dentro de la empresa.
- Fortalecer el programa de bienestar laboral con campañas permanentes de prevención.
- Articular acciones con el área de talento humano para promover pausas activas y actividades recreativas para poder así llegar a disminuir la ansiedad por el consumo del cigarrillo dentro de la empresa.

## 6. Registro fotográfico



| | | |
|---|---|---|
| Gobernación de Cundinamarca | PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD<br>GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA | Código: M-PDS-GSP-FR-029 |
| | | Versión: 02 |
| | Información de Actividades PIC | Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025. |



| | | |
|---|---|---|
| Gobernación de Cundinamarca | PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD<br>GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA | Código: M-PDS-GSP-FR-029 |
| | | Versión: 02 |
| | Información de Actividades PIC | Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025. |






Ejemplo de libertad de uso del Aire y aprovechamiento del tiempo libre.